



## LAUF-Bastelkurs Herbst 2010

**Die Idee:** Ein **LAUF-Workshop** für **ALLE** - jedenfalls für all jene, die mit dem **geringst möglichen Aufwand** den **grösstmöglichen Erfolg** anstreben. Sei es an einem Herbstmarathon, einem Halbmarathon, an anderen Wettkämpfen oder ganz und gar ohne Wettkampfdruck – mit diesem unkonventionell spannenden Lauf-Kurs liegen sie auf jeden Fall richtig.

**Wir bieten:** Die Anleitung, den Bastelbogen für die Trainingspläne, den Support, 10 begleitete und betreute Trainings sowie ein Auswertungs- und Analyse-Meeting.

**Wann:** Vom Spätsommer bis im Herbst, das heisst **vom 24. August bis am 26. Oktober 2010. Jeweilen jeden Dienstag. Punkt 18:30**

**Wie:** Gemeinsame und geleitete Trainings jeden Dienstag in Thalwil. Da liegt der Fokus auf der Qualität, das heisst, es kann durchaus auch mal etwas härter zur Sache gehen. Die restlichen Trainings jeweilen individuell gemäss dem abgegebenen Plan.

**Wo:** **Sportanlage Brand in Thalwil.**

**Wer:** *Organisation & Administration:* **Marcel Kamm & TEMPO-SPORT** in Thalwil: [marcel.kamm@tempo-sport.ch](mailto:marcel.kamm@tempo-sport.ch) & [www.tempo-sport.ch](http://www.tempo-sport.ch)

*Coaching:* **Christoph Schmid**, 10 Jahre National-Trainer Mittel- & Langstrecken im Schweizer Leichtathletik-Verband und Coach von André Bucher, aktuell Verantwortlicher Leistungssport der **tg hütten**.

**Wie viel:** Kosten für den gesamten Lauf-Workshop mit Anleitung, Trainingsplan-Bastelbögen und Support (10 begleitete & betreute Trainings sowie ein Auswertungs- & Analyse-Meeting): **450.- Fr.\***

*\*Für Mitglieder der tg hütten/Team Tempo-Sport olivierbernhard: 420.-*

**Anmeldung:** Anmeldung und Infos: [marcel.kamm@tempo-sport.ch](mailto:marcel.kamm@tempo-sport.ch).

## Bastel-ANLEITUNG & TERMINKALENDER

### August

24. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**
28. SA *Frauenfelder Stadtlauf (9km)* [www.frauenfelder-stadtlauf.ch](http://www.frauenfelder-stadtlauf.ch)
31. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**

### September

4. SA *Rütilauf Zürilau-Cup (11,3km)* [www.zuerilaufcup.ch](http://www.zuerilaufcup.ch)
7. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**
11. SA *Türlerseelauf Affoltern Zürilau-Cup (12,7km)* [www.zuerilaufcup.ch](http://www.zuerilaufcup.ch)
14. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**
18. SA *Greifenseelauf (21,1km/10km)* [www.greifenseelauf.ch](http://www.greifenseelauf.ch)
21. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**
26. SO *Berlin Marathon* [www.berlin-marathon.com](http://www.berlin-marathon.com)
26. SO *Pfäffikersee-Lauf Zürilau-Cup (12,2km)* [www.zuerilaufcup.ch](http://www.zuerilaufcup.ch)
28. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**

### Oktober

3. SO *Murten - Freiburg (17,1km)* [www.morat-fribourg.ch](http://www.morat-fribourg.ch)
5. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**
10. SO *Rapperswiler Schlosslauf (9km)* [www.schlosslauf.ch](http://www.schlosslauf.ch)
12. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**
16. SA *Hallwilerseelauf (Halbmarathon)* [www.hallwilerseelauf.ch](http://www.hallwilerseelauf.ch)
19. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**
23. SA *Uetliberglauf Zürilau-Cup (14km)* [www.zuerilaufcup.ch](http://www.zuerilaufcup.ch)
23. SA *Glarner Stadtlauf (7,84km)* [www.glarner-stadtlauf.ch](http://www.glarner-stadtlauf.ch)
26. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**
31. SO *Lausanne Marathon (Halbmarathon)* [www.lausanne-marathon.ch](http://www.lausanne-marathon.ch)
31. SO *Luzern Marathon (Halbmarathon)* [www.lucernemarathon.ch](http://www.lucernemarathon.ch)
31. SO *Frankfurt Marathon* [www.frankfurt-marathon.com](http://www.frankfurt-marathon.com)

### November

2. DI **Auswertung & Analyse 18:30 im Restaurant im Brand**

**IM NOVEMBER:** 7. New York Marathon & 14. Marathon di Ticino in Tenero